# Section JEUNES

usmgathle

4 Groupes

**Eveils** 7 à 8 ans

**Poussins** 9 à 10 ans

**Benjamin** 11 à 12 ans

**Minimes** 13 à 14 ans

## L'entrainement:

- Eveils : Samedi 14h30 à 16h30
- Poussins : Samedi 14h30 à 16h30
- Benjamins : Mardi & Jeudi 18h30 à 20h00
- Minimes : Mardi & Jeudi 18h30 à 20h00 et Samedi 14h30 à 16h30

## Les compétitions :

- Les Cross : le dimanche matin en hiver
- Les triathlons : le samedi après-midi ou le dimanche matin et/ou après midi
- Les Championnats départementaux et régionaux

Site Internet
Athlegagny.fr

Entrainements

Compétitions

Bénévolats

Plaisirs

VOTRE CLUB

# L’école d’Athlétisme

## Les objectifs par groupe

- **Eveils Athlé** : Adopter le comportement du Sportif
  Échauffement long / exercices de coordination, d’équilibre et d’apprentissage de la foulée
  Travail de la coordination générale et des habiletés composites
  Capacités physiques fondamentales (souplesse, vitesse de réaction, endurance)
  Jeux athlétiques et confrontations (relais)

- **Poussins** : Apprendre à s’échauffer, à s’étirer seul
  Apprendre à courir (Ecole du coureur)
  Travail de la coordination spécifique(Fondamentaux athlétiques)
  Capacités physiques fondamentales (souplesse, vitesse de réaction, endurance)
  Découverte compétition

- **Benjamins** : Devenir athlète (régularité, concentration, autonomie)
  Découverte + apprentissage basique de toutes les spécialités
  Travail d’une capacité physique / séance
  Préparation à la compétition

- **Minimes** : Devenir autonome (prise en charge individuelle échauffement, étirements, etc.)
  Apprentissage d’une discipline /séance Travail d’une capacité physique / séance
  Préparation à la compétition
  Découverte des groupes de spécialité et de l’entraînement spécialisé